

# ENERGY BALL



## ZUTATEN FÜR 15 PORTIONEN:

- 50g Datteln (eingeweicht)
- 50g Haferflocken
- 50g Mandeln
- 50g Proteinpulver (am besten neutrales)
- 20g Mandelmus
- 15g Kokosöl

## ZUBEREITUNG

- Die Datteln sollten vorher für mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden, wenn diese zu hart sind.
- Die Haferflocken in der Küchenmaschine zu einem feinen Mehl mixen. Das gleiche mit den Mandeln machen.
- Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer festen Masse mixen.
- Zu Kugeln formen und in einem geeigneten Behälter lagern.

## NÄHRWERTE PRO BÄLLCHEN

Kalorien: 70 kcal  
Kohlenhydrate: 5,2 g  
Fette: 3,8 g  
Eiweiß: 4,2 g